

Согласовано

Начальник

ТО Роспотребнадзора в Клинском,

Солнечногорском районе

Бурлаков И.Л.



Утверждаю

Директор

МУП ОП "Солнечногорск"

Школык О.Д.



Период: сентябрь - февраль

Примерное 10- (дневное) меню школьного питания (завтраки и обеды).

Возрастная группа: с 11-17 лет

№ рец сб.	Приём пищи, наименование блюда	Масса 1 порц./г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Mg	Р	Fe
Неделя первая. Понедельник														
Завтрак														
294	Сардельки, колбаски, (сосиски) отварные	49	5,4	11,7	0,2	127,7	0,1	0,0	0,0	0,2	17,2	77,9	9,8	0,9
340	Макароны отварные с маслом сливочным	230	8,9	5,4	61,0	273,0	0,0	0,0	31,8	0,9	13,3	9,1	41,8	0,9
418	Напиток кофейный с молоком	200	3,8	3,4	19,5	123,7	2,4	0,6	15,0	0,0	141,3	114,8	30,0	1,7
16	Сыр (порциями)	20	4,6	5,9	0,0	72,0	0,0	0,0	40,0	0,4	8,4	4,2	22,5	0,3
0	Хлеб пшеничный	40	3,0	1,2	20,2	104,0	0,0	0,0	0,0	0,3	3,8	2,6	13,0	0,2
	Итого завтрак:		25,7	27,6	100,9	700,4	2,5	0,6	86,8	1,8	184,0	208,6	117,1	4,0
Обед														
23	Салат из помидор с луком, маслом растительным	120	1,4	7,4	5,4	93,2	0,0	18,0	0,0	0,5	17,7	17,3	31,8	0,8
82	Борщ из свежей капусты с картофелем	250	1,8	4,9	10,9	103,8	0,0	10,6	0,0	2,4	49,6	26,1	54,5	1,3
291	Плов из птицы	230	18,5	12,4	30,5	494,9	0,0	1,1	74,8	0,7	36,7	19,7	185,1	0,9
348	Компот из сухофруктов	200	0,7	0,1	32,0	132,0	0,0	0,7	0,0	0,5	32,5	17,5	23,4	0,7
18	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,8	12,6	65,0	0,0	0,0	0,0	0,4	4,8	16,3	3,3	0,3
0	Хлеб ржано- пшеничный	30	0,9	0,2	6,9	63,0	0,0	0,0	0,0	0,5	8,7	14,1	45,0	12,0
	Итого обед:		25,1	25,7	98,3	951,9	0,0	30,5	74,8	5,0	149,9	111,0	343,1	15,9
Вторник. Завтрак														
198	Каша пшеничная с курагой	200	6,7	12,2	33,1	268,9	0,1	1,0	44,7	0,8	146,7	167,0	46,0	0,2
10	Изделие колбасное для Д/П (ветчина вареная)	20	4,5	4,2	0,0	84,6	0,0	0,0	0,5	0,0	2,4	7,0	53,8	0,0
415	Какао - напиток на молоке	200	3,6	3,4	12,4	94,1	0,0	0,5	12,9	0,0	109,4	104,5	29,0	1,0
0	Хлеб пшеничный	40	3,0	1,2	20,2	104,0	0,0	0,0	0,0	0,3	3,8	2,6	13,0	0,2
399	Фрукты свежие по сезонности	100	1,5	0,5	21,0	96,0	0,0	5,0	0,0	1,4	19,0	12,0	16,0	2,3
	Итого завтрак:		19,3	21,5	86,7	647,6	0,2	6,5	58,1	2,4	281,3	293,1	157,8	3,7
Обед														
29	Салат из свежих овощей (капуста, помидоры,огурцы)	120	1,2	6,0	3,8	73,8	0,0	13,2	0,0	0,5	25,5	18,8	35,7	0,7
96	Рассольник ленинградский	250	2,1	3,9	12,0	107,3	0,1	8,4	0,0	2,4	29,1	24,1	56,8	0,9
268	Котлеты рубленные мясные	100	14,4	9,5	12,0	292,7	0,1	0,0	50,0	4,4	16,0	211,9	38,1	3,3
302	Гречка отварная рассыпчатая с маслом сливочным	200	10,2	7,2	46,3	291,6	0,1	0,0	0,0	0,5	9,7	9,0	135,8	3,0
331	Соус сметанный с томатом	20	0,5	1,5	2,1	22,5	0,0	0,4	10,1	0,1	8,8	2,9	11,8	0,1

388	Напиток из шиповника	200	0,7	0,3	20,8	88,2	0,0	100,0	0,8	0,1	21,3	3,4	3,4	0,6
0	Хлеб ржано- пшеничный	30	0,9	0,2	6,9	73,5	0,0	0,0	0,0	0,5	8,7	14,1	45,0	12,0
	Итого обед:		30,0	28,6	118,2	949,6	0,4	121,9	60,9	8,4	119,2	284,3	326,6	20,5

Среда. Завтрак

223	Запеканка творожная	200	28,7	22,8	49,2	468,5	0,3	0,9	112,0	0,8	396,7	396,7	1078,5	46,3
335	Соус абрикосовый	15	0,1	0,0	10,1	41,1	0,0	0,1	0,0	0,1	3,9	3,3	2,4	0,1
13	Масло сливочное	10	0,1	8,3	0,1	74,9	0,0	0,0	30,0	0,1	1,2	1,9	0,0	0,0
0	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,6	10,1	52,0	0,0	0,0	0,0	0,3	3,8	2,6	13,0	0,2
420	Чай	200	0,0	0,0	10,0	40,0	0,0	0,0	0,0	0,0	3,8	5,8	0,0	0,0
	Итого завтрак:		30,4	31,7	79,5	676,5	0,3	1,0	142,0	1,3	409,4	410,3	1093,9	46,6

Обед

пр	Икра кабачковая	100	2,7	7,2	14,5	133,8	14,8	4,7	0,0	0,0	91,0	18,2	55,8	0,7
102	Суп картофельный с горохом	250	5,5	4,8	16,5	148,3	0,3	5,9	0,0	2,4	42,6	35,6	88,1	2,0
234	Шницель рыбный рубленый	100	11,8	8,3	6,8	236,7	0,1	5,9	8,6	4,3	59,1	55,6	211,4	1,2
312	Пюре картофельное с маслом сливочным	230	5,6	7,7	49,0	210,5	0,2	23,3	0,0	0,1	47,3	35,5	110,7	1,3
699	Напиток апельсиновый	200	0,1	0,0	25,2	96,0	0,0	8,0	0,0	0,2	12,0	4,0	4,0	0,2
0	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,6	10,1	52,0	0,0	0,0	0,0	0,3	3,8	2,6	13,0	0,2
0	Хлеб ржано- пшеничный	30	0,9	0,2	6,9	73,5	0,0	0,0	0,0	0,5	8,7	14,1	45,0	12,0
	Итого обед:		28,1	28,8	129,0	950,7	15,4	47,7	8,6	7,8	264,5	165,6	528,0	17,5

Четверг. Завтрак

192	Каша "Дружба"	200	7,8	7,9	45,9	285,2	0,1	0,7	28,6	0,2	144,3	193,2	47,4	1,0
13	Масло сливочное	10	0,1	8,3	0,1	74,9	0,0	0,0	30,0	0,1	1,2	1,9	0,0	0,0
16	Сыр (порциями)	20	4,6	5,9	0,0	72,0	0,0	0,0	40,0	0,4	8,4	4,2	22,5	0,3
0	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,9	15,2	78,0	0,0	0,0	0,0	0,3	3,8	2,6	13,0	0,2
418	Напиток кофейный с молоком	200	3,8	3,4	19,5	123,7	2,4	0,6	15,0	0,0	141,3	114,8	30,0	1,7
	Итого завтрак:		18,6	26,4	80,7	676,8	2,5	1,3	113,6	1,0	299,0	316,7	112,9	3,2

Обед

37	Салат картофельный с огурцами	100	1,7	5,0	8,5	85,7	15,4	19,8	0,0	0,0	52,2	16,0	34,0	34,0
88	Щи с капустой и картофелем	250	1,8	4,9	7,9	88,8	0,0	15,8	0,0	2,4	49,3	22,1	49,0	0,8
294	Биточки рубленые из курицы	100	15,3	15,2	14,8	274,5	0,1	0,9	48,9	62,1	54,4	20,1	72,8	3,3
203	Макаронны отварные с маслом сливочным	200	7,3	6,9	36,6	260,0	0,0	0,0	31,8	0,9	13,3	9,1	41,8	0,9
348	Компот из сухофруктов	200	0,7	0,1	32,0	132,0	0,0	0,7	0,0	0,5	32,5	17,5	23,4	0,7
0	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,8	12,6	65,0	0,0	0,0	0,0	0,4	4,8	16,3	3,3	0,3
0	Хлеб ржано- пшеничный	20	1,3	0,2	8,2	42,0	0,0	0,0	0,0	0,6	5,1	9,4	30,0	8,0
	Итого обед:		29,8	30,2	120,5	948,0	15,5	37,2	80,7	66,9	211,5	110,5	254,2	47,8

Пятница. Завтрак

232	Омлет натуральный	200	20,9	22,5	3,9	301,3	0,1	21,2	0,9	158,4	343,7	26,5	3,9	0,8
22	Горошек зелёный консервированный	100	3,2	0,2	6,5	40,2	0,2	1,0	0,0	0,2	156,0	62,0	21,0	0,7
0	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,6	10,1	52,0	0,0	0,0	0,0	0,3	3,8	2,6	13,0	0,2
415	Какао - напиток на молоке	200	3,6	3,4	12,4	94,1	0,0	0,5	12,9	0,0	109,4	104,5	29,0	1,0
388	Фрукты свежие (банан)	220	3,3	1,1	46,2	207,9	0,1	22,0	0,0	0,9	17,6	61,6	92,4	1,3

	Итого завтрак:		32,5	27,8	79,1	695,5	0,4	44,7	13,8	159,8	630,5	257,2	159,3	4,0
Обед														
54	Салат из отварной свеклы с яблоками	100	1,2	6,0	11,2	103,8	10,7	6,5	0,0	0,0	29,3	16,8	31,8	1,5
111	Суп с макаронными изделиями и картофелем	250	2,4	5,1	13,0	117,0	0,0	0,8	0,0	2,1	21,8	12,2	29,4	0,6
259	Жаркое по - домашнему	230	21,3	20,8	40,7	497,0	0,2	8,9	0,0	4,1	40,1	55,8	270,4	5,1
699	Напиток лимонный	200	0,1	0,0	25,2	98,5	0,0	8,0	0,0	0,2	12,0	4,0	4,0	0,2
0	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,8	12,6	65,0	0,0	0,0	0,0	0,4	4,8	16,3	3,3	0,3
0	Хлеб ржано- пшеничный	30	0,9	0,2	6,9	73,5	0,0	0,0	0,0	0,5	8,7	14,1	45,0	12,0
	Итого обед:		27,7	25,1	109,6	954,9	10,9	24,1	0,0	7,3	116,7	119,2	383,9	19,6
	Итого завтраки за пять дней:		126,5	135,0	426,8	3396,8	5,8	54,1	414,2	166,3	1804,2	1485,9	1641,0	61,4
	Итого обеды за пять дней:		140,7	138,3	575,7	4755,1	42,2	261,4	225,0	95,4	861,8	790,6	1835,9	121,4

Неделя вторая

Понедельник. Завтрак

189	Хлопья из круп с молоком	200	10,0	6,9	50,8	305,7	0,2	1,3	80,0	1,0	351,9	656,9	28,1	1,4
13	Масло сливочное	10	0,1	8,3	0,1	74,9	0,0	0,0	30,0	0,1	1,2	1,9	0,0	0,0
16	Сыр (порциями)	20	4,6	5,9	0,0	72,0	0,0	0,0	40,0	0,4	8,4	4,2	22,5	0,3
0	Хлеб пшеничный	40	3,0	1,2	20,2	104,0	0,0	0,0	0,0	0,3	3,8	2,6	13,0	0,2
378	Чай с молоком	200	1,2	1,3	17,9	87,8	0,0	0,2	6,0	0,0	52,3	42,2	5,6	0,1
	Итого завтрак:		18,9	23,6	89,0	644,2	0,2	1,5	156,0	1,7	417,6	707,8	69,2	2,0

Обед

59	Салат из моркови с яблоками	100	1,0	0,2	8,5	39,8	0,2	13,0	0,0	2,7	15,8	19,2	47,2	70,7
82	Борщ из свежей капусты с картофелем	250	1,8	4,9	10,9	103,8	0,0	10,6	0,0	2,4	49,6	26,1	54,5	1,3
260	Гуляш	70/50	14,6	16,8	2,9	222,3	0,0	0,9	0,0	2,6	21,8	22,0	154,2	3,1
304	Рис отварной с маслом сливочным	230	4,7	6,9	56,1	267,1	0,0	0,0	0,0	0,3	1,2	51,9	13,9	0,5
348	Компот из сухофруктов	200	0,7	0,1	32,0	132,0	0,0	0,7	0,0	0,5	32,5	17,5	23,4	0,7
0	Хлеб пшеничный	40	3,0	1,2	20,2	104,0	0,0	0,0	0,0	0,3	3,8	2,6	13,0	0,2
0	Хлеб ржано- пшеничный	40	2,6	0,4	16,4	84,0	0,0	0,0	0,0	0,6	11,6	18,8	60,0	16,0
	Итого обед:		26,8	26,1	108,1	952,9	0,3	25,3	0,0	9,3	136,3	158,1	366,2	92,4

Вторник. Завтрак

196	Каша овсяная	200	5,4	5,7	26,7	179,8	0,1	7,1	17,6	0,4	108,1	155,2	44,3	1,0
пп	Творог для детского питания	100	18,0	9,0	3,0	169,0	0,0	0,5	50,0	0,2	164,0	220,0	23,0	0,4
418	Напиток кофейный с молоком	200	3,8	3,4	19,5	123,7	2,4	0,6	15,0	0,0	141,3	114,8	30,0	1,7
0	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,9	15,2	78,0	0,0	0,0	0,0	0,3	3,8	2,6	13,0	0,2
	Итого завтрак:		29,5	17,4	65,8	676,1	2,5	8,2	82,6	0,9	417,2	492,6	110,3	3,3

Обед

46	Салат из белокочанной капусты с яблоками	100	0,1	5,2	1,2	90,2	0,0	16,8	0,0	15,3	33,3	16,0	29,3	1,0
96	Рассольник ленинградский	250	2,1	3,9	12,0	107,3	0,1	8,4	0,0	2,4	29,1	241,3	56,8	0,9
268	Котлеты рубленные мясные	100	14,4	11,9	14,0	292,8	0,1	0,0	50,0	4,4	16,0	211,9	38,1	3,3
312	Пюре картофельное с маслом	230	5,6	7,7	49,0	210,5	0,2	23,3	0,0	0,1	47,3	35,5	110,7	1,3
388	Напиток из шиповника	200	0,7	0,3	20,8	88,2	0,0	100,0	0,8	0,1	21,3	3,4	3,4	0,6
0	Хлеб пшеничный	35	2,7	1,1	17,7	91,0	0,0	0,0	0,0	0,3	3,8	2,6	13,0	0,2
0	Хлеб ржано- пшеничный	30	0,9	0,2	6,9	73,5	0,0	0,0	0,0	0,5	8,7	14,1	45,0	12,0
	Итого обед:		26,5	30,1	121,6	953,3	0,4	0,0	0,0	0,5	8,7	14,1	45,0	12,0

Среда. Завтрак														
202	Каша рисовая	200	6,1	6,9	45,3	268,4	0,0	0,6	27,0	0,2	127,4	158,8	36,3	0,6
16	Сыр (порциями)	15	4,6	5,9	0,0	54,0	0,0	0,0	40,0	0,4	8,4	4,2	22,5	0,3
463	Молоко	200	6,0	6,4	9,4	119,2	0,0	1,2	30,0	0,0	242,0	182,0	28,0	0,2
0	Хлеб пшеничный	40	3,0	1,2	20,2	104,0	0,0	0,0	0,0	0,3	3,8	2,6	13,0	0,2
	Итого завтрак:		19,7	20,4	74,9	675,2	0,0	1,8	97,0	0,9	381,6	347,6	99,8	1,2

Обед														
54	Салат из отварной свеклы с яблоками	100	1,2	6,0	11,2	124,6	10,7	6,5	0,0	0,0	29,3	16,8	31,8	1,5
101	Суп с крупой (рис) и картофелем	250	1,5	2,7	11,6	85,8	0,0	9,9	0,0	2,3	35,9	14,2	33,5	0,6
294	Биточки рубленые из курицы	100	15,3	15,2	14,8	274,5	0,1	0,9	48,9	62,1	54,4	20,1	72,8	3,3
302	Гречка отварная рассыпчатая с маслом сливочным	230	13,0	9,2	59,2	302,9	0,2	0,0	0,0	0,6	12,4	11,5	173,6	3,8
331	Соус сметанный с томатом	20	0,5	1,5	2,1	22,5	0,0	0,4	10,1	0,1	8,8	2,9	11,8	0,1
699	Напиток лимонный	200	0,1	0,0	25,2	98,5	0,0	8,0	0,0	0,2	12,0	4,0	4,0	0,2
0	Хлеб ржано- пшеничный	20	1,3	0,2	8,2	42,0	0,0	0,0	0,0	0,6	5,1	9,4	30,0	8,0
	Итого обед:		32,9	34,8	132,2	950,8	11,0	25,7	59,0	65,9	157,9	79,0	357,5	17,5

Четверг. Завтрак														
229	Омлет с колбасными изделиями	200	24,8	26,1	4,3	351,2	0,1	0,2	19,6	0,8	138,3	296,3	33,2	4,1
37	Огурцы свежие	100	0,8	0,2	2,5	14,2	0,0	10,0	0,0	0,2	23,0	42,0	14,0	0,7
388	Фрукты свежие (банан)	100	3,3	1,1	46,2	96,0	0,1	22,0	0,0	0,9	17,6	61,6	92,4	1,3
377	Чай с лимоном	200/12/4	0,0	0,0	12,1	48,6	0,0	1,6	0,0	0,0	5,4	6,6	0,5	0,1
0	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,6	10,1	52,0	0,0	0,0	0,0	0,3	3,8	2,6	13,0	0,2
	Итого завтрак:		30,4	28,0	75,2	673,9	0,2	33,8	19,6	2,2	188,1	409,1	153,1	6,4

Обед														
37	Салат картофельный с солёными огурцами	100	1,7	5,0	8,5	85,7	15,4	19,8	0,0	0,0	52,2	16,0	34,0	34,0
88	Щи с капустой	250	1,8	4,9	7,9	88,8	0,0	15,8	0,0	2,4	49,3	22,1	49,0	0,8
265	Плов из свинины н/ж	230	22,0	22,5	43,4	578,7	0,1	0,0	50,0	4,4	16,0	211,9	38,1	3,3
348	Компот из сухофруктов	200	0,7	0,1	32,0	132,0	0,0	0,7	0,0	0,5	32,5	17,5	23,4	0,7
0	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,8	12,6	65,0	0,0	0,0	0,0	0,4	4,8	16,3	3,3	0,3
	Итого обед:		28,0	32,1	116,2	950,1	15,6	36,3	50,0	7,6	154,7	283,7	147,8	38,9

Пятница. Завтрак														
195	Каша манная с изюмом	200	7,8	13,3	44,4	328,9	0,1	0,9	52,0	0,7	204,1	190,1	35,9	1,2
16	Сыр (порциями)	20	4,6	5,9	0,0	72,0	0,0	0,0	40,0	0,4	8,4	4,2	22,5	0,3
0	Хлеб пшеничный	40	3,0	1,2	20,2	104,0	0,0	0,0	0,0	0,3	3,8	2,6	13,0	0,2
418	Напиток кофейный с молоком	200	3,8	3,4	19,5	123,7	2,4	0,6	15,0	0,0	141,3	114,8	30,0	1,7
	Итого завтрак:		17,1	17,4	84,1	628,6	2,5	1,5	107,0	1,3	357,6	311,7	101,4	3,4

Обед														
24	Салат из помидоров и огурцов	120	1,0	6,0	3,7	70,0	0,0	9,3	0,0	0,5	17,5	31,7	26,0	0,8
102	Суп картофельный с горохом	250	5,5	5,3	16,5	148,3	0,2	5,9	0,0	2,4	42,6	35,6	88,1	2,0
268	Шницель рубленый мясной	100	14,4	11,9	14,0	292,8	0,1	0,0	50,0	4,4	16,0	211,9	38,1	3,3

203	Макаронны отварные с маслом сливочным	230	7,3	6,9	36,6	299,0	0,0	0,0	31,8	0,9	13,3	9,1	41,8	0,9
699	Напиток апельсиновый	200	0,1	0,0	25,2	96,0	0,0	8,0	0,0	0,2	12,0	4,0	4,0	0,2
0	Хлеб ржано- пшеничный	20	1,3	0,2	8,2	42,0	0,0	0,0	0,0	0,6	5,1	9,4	30,0	8,0
	Итого обед:		29,6	30,3	104,2	948,0	0,4	23,2	81,8	8,9	106,6	301,7	228,0	15,2
	Итого завтрак за пять дней:		115,7	106,8	389,1	3298,0	5,5	46,8	462,2	7,1	1762,2	2268,8	533,8	16,3
	Итого обед за пять дней:		143,7	153,4	582,3	4755,2	27,6	110,4	190,8	92,4	564,1	836,5	1144,4	176,0

НОРМА СУТОЧНОЙ калорийности рациона для детей с 11 до 17 лет - 2713 ккал в сутки

НОРМА ЗАВТРАКА составляет 25% от суточной калорийности рациона - 678,2ккал

ФАКТИЧЕСКАЯ энергетическая ценность завтрака в школе по меню — ккал

НОРМА ОБЕДА составляет 35% от суточной калорийности рациона - 949,5ккал

ФАКТИЧЕСКАЯ энергетическая ценность обеда в школе по меню — 951,1 ккал